

Примерное меню школьных обедов на 2024 год

№ рецептуры	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)			Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1 день Понедельник (02.09)													
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18	
2	ТТК 162	Паста с мясными фрикадельками	1/200/70/30	12,0	15,0	34,56	300,0	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83	
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7	
4	436, ТТК 27	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0	12,0	0	0,02	0	19,5	
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0	
Итого				23,92	32,69	112,11	804,4	141,23	5,84	0,262	0,204	35,94	
2 день Вторник (03.09)													
1	167, ТТК 35	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,57	178,65	34,6	2,3	0,11	0,14	6,91	
2	ТТК 12	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65	
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0	
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3	
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5	
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0	
Итого				49,48	23,44	121,71	874,55	226,31	10,54	0,663	0,505	61,09	
3 день Среда (04.09)													
1	ТТК 28	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67	55,15	3,14	0,15	0,15	7,23	
2	ТТК 163	Рагу из птицы	1/250	11,32	14,62	21,43	262,28	31,27	2,16	0,13	0,13	11,9	
3	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3	
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0	
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0	
Итого				21,88	19,56	88,87	608,15	130,05	9,13	0,43	0,382	22,86	
4 день Четверг (05.09)													
1	113, ТТК 164	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	1/250/15	8,7	8,77	23,67	208,45	43,8	1,25	0,23	0,21	5,3	
2	165, ТТК 38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0	

0,25	8,94	0,4	2,77	13,2
0,98	0,25	0,01	0,01	16,5
0,69	0,5	0,04	0,06	0,09
0,67	0,37	0,03	0,06	0,73
0	10	11	12	13
0,0	3,1	0,11	0,03	0
0,33	18,61	1,0	3,24	35,82

0,33	0,8	0,05	0,05	18,48
0,26	1,3	0,04	0,04	0,85
1,6	0,84	0,02	0,08	4,04
0,48	0,45	0,03	0,02	7,56
1,0	2,8	0,02	0,02	4,0
0,67	0,37	0,03	0,06	0,73
0,0	3,1	0,11	0,03	0
0,34	9,66	0,3	0,3	35,66

0,85	0,7	0,08	0,05	5,25
0,69	0,5	0,04	0,06	0,09
0,12	0,81	0,04	0,07	10,0
0,69	0,63	0,018	0,045	6,3
0,16	0	0	0	0
0,67	0,37	-0,03	0,06	0,73
0,0	3,1	0,11	0,03	0
0,39	6,11	0,318	0,315	22,37

0,33	0,8	0,05	0,05	18,48
0,92	1,56	0,15	0,075	8,47
1,32	0,76	0,33	0,08	0,44
0,98	0,25	0,01	0,01	16,5
0,5	1,1	0,1	0,1	28,5
0,67	0,37	0,03	0,06	0,73

7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				31,97	25,01	128,54	847,15	246,72	7,94	0,78	0,405	73,12
8 день Среда (11.09)												
1	ТТК 168	Суп картофельный с крупной перловой	1/250	10,0	5,0	8,0	117,8	17,98	2,11	0,045	0,46	2,58
2	165, ТТК 38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 151	Котлета рыбная лобительская	1/100	16,09	2,23	4,28	98,37	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44
4	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				41,95	14,87	115	798,57	249,58	11,06	0,425	0,852	6,84
9 день Четверг (12.09)												
1	161, ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23,0	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	ТТК 170	Плов из птицы	1/250	23,21	27,22	49,19	534,97	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				36,51	51,46	125,97	1095,27	115,8	8,39	1,152	1,009	19,4
10 день Пятница (13.09)												
1	161, ТТК 169	Суп картофельный с фрикадельками мясными	1/250/30	6,63	6,48	15,45	135,0	29,0	1,48	0,12	0,12	11,12
2	ТТК 170	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
3	25, ТТК 66	Печень тушеная в соусе	1/100	14,4	14,71	6,36	215,53	37,96	5,12	0,23	1,59	4,51
4	ТТК 34.1	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
		Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2024)	1/60									
5	161, ТТК 169	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				31,64	29,64	101,62	777,72	179,61	12,185	0,6082	1,979	38,22
11 день Понедельник (16.09)												
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
2	ТТК 162	Паста с мясными фрикадельками	1/200/70/30	12,0	15,0	34,56	300,0	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7

4	436, ТТК27	Напиток-лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0	12,0	0	0,02	0	19,5
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				23,92	32,69	112,11	804,4	141,23	5,84	0,262	0,204	35,94

12 день Вгорник (17.09)

1	167, ТТК35	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,57	178,65	34,6	2,3	0,11	0,14	6,91
2	ТТК 12	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				49,48	23,44	121,71	874,55	226,31	10,54	0,663	0,505	61,09

13 день Среда (18.09)

1	ТТК 28	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67	55,15	3,14	0,15	0,15	7,23
2	ТТК 163	Рагу из птицы	1/250	11,32	14,62	21,43	262,28	31,27	2,16	0,13	0,13	11,9
3	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				21,88	19,56	88,87	608,15	130,05	9,13	0,43	0,382	22,86

14 день Четверг (19.09)

1	113, ТТК164	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	1/250/15	8,7	8,77	23,67	208,45	43,8	1,25	0,23	0,21	5,3
2	165, ТТК38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 165	Оладьи из печени	1/100	24,25	11,62	9,75	240,62	10,25	8,94	0,4	2,77	13,2
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				48,81	28,03	136,14	1031,47	248,33	18,61	1,0	3,24	35,82

15 день Пятница (20.09)

1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
---	------------	-----------------------------------	-------	------	------	------	-------	-------	-----	------	------	-------

2	124, ТТК 1	Каша перловая, рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85
3	ТТК 32	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0	21,6	0,84	0,02	0,08	4,04
4	ТТК 33.1	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96	15,48	0,45	0,03	0,02	7,56
5		Сок фруктовый	1/200	0	0	24,0	96,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				23,43	18,16	107,4	682,81	182,34	9,66	0,3	0,3	35,66

16 день Понедельник (23.09)

1	ТТК 42	Суп картофельный с крупной гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0	11,85	0,7	0,08	0,05	5,25
2	ТТК 166	Макаронны отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,30	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0
4	ТТК 260	Икра кабачковая	1/60	18,06	8,10	0,06	86,43	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
5	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				38,8	19,65	107,31	696,6	239,39	6,11	0,318	0,315	22,37

17 день Вторник (24.09)

1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
2	125, ТТК 4	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
3	ТТК 167	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/90/30	14,9	13,01	10,76	220,8	34,32	0,76	0,33	0,08	0,44
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	ТТК 47	Капуста тушеная (с 01.03.2024)	1/50									
6	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
7		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				31,97	25,01	128,54	847,15	246,72	7,94	0,78	0,405	73,12

18 день Среда (25.09)

1	ТТК 168	Суп картофельный с крупной перловой	1/250	10,0	5,0	8,0	117,8	17,98	2,11	0,045	0,46	2,58
2	165, ТТК 38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 151	Котлета рыбная любительская	1/100	16,09	2,23	4,28	98,37	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44
4	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73

7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				41,95	14,87	115	798,57	249,58	11,06	0,425	0,852	6,84
19 день Четверг (26.09)												
1	161, ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23,0	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	ТТК 170	Плов из птицы	1/250	23,21	27,22	49,19	534,97	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				36,51	51,46	125,97	1095,27	115,8	8,39	1,152	1,009	19,4
20 день Пятница (27.09)												
1	161, ТТК 169	Суп-картофельный с фрикадельками мясными	1/250/30	6,63	6,48	15,45	135,0	29,0	1,48	0,12	0,12	11,12
2	ТТК 170	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
3	25, ТТК 66	Печень тушенная в соусе	1/100	14,4	14,71	6,36	215,53	37,96	5,12	0,23	1,59	4,51
4	ТТК 34.1	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2024)	1/60 1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	161, ТТК 169	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				31,64	29,64	101,62	777,72	179,61	12,185	0,6082	1,979	38,22
21 день Понедельник (30.09)												
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
2	ТТК 162	Паста с мясными фрикадельками	1/200/70/30	12,0	15,0	34,56	300,0	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	436, ТТК27	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0	12,0	0	0,02	0	19,5
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				23,92	32,69	112,11	804,4	141,23	5,84	0,262	0,204	35,94

Директор ООО «Север»

Гладышева О.Е.

Директор школы

